PREGĂTIREA INDIVIDUALĂ SPECIFICĂ—

FACTOR DETERMINANT ÎN RIDICAREA MĂIESTRIEI SPORTIVE A FOTBALIȘTILOR

Din observațiile noastre, efectuate asupra jucătorilor de vîrste și categorii valorice variabile, am constatat că jucătorii au calități și deficiențe, în urma cărora se pot stabili cîteva TIPURI CARACTERISTICE.

— Tipul de viteză + forță dar cu mai puțină îndemînare;

— Tipul de îndemînare + rezistență dar cu mai puțină viteză;

— Tipul de îndemînare + viteză dar cu mai puțină forță sau rezistență.

Din această împărțire, reiese că fiecare dintre aceste tipuri pot da randament mai mare într-un anumit compartiment din echipă, după cum urmează:

1. In tipul de viteză + forță, sînt cuprinși de obicei jucătorii din apărare;

2. In tipul de îndemînare + rezistență, sînt cuprinși de obicei mijlocașii;

3. In tipul de îndemînare + viteză sînt cuprinși de obicei înaintașii.

Fără îndoială, în afara acestora se mai pot găsi foarte multe tipuri intermediare de fotbaliști, cu calități și deficiențe care îi recomandă pentru mai multe compartimente ale echipei și postul lor va fi ales în funcție de viziunea și perspicacitatea antrenorului.

Dacă totuși există jucători încadrați pe alte posturi și compartimente decît cele indicate de criteriile sus menționate, aceasta se întîmplă ori de cîte ori nu există în lotul respectiv un jucător care să fie mai eficace, mai rezistent, sau mai îndemînatic. Acești jucători au calități care, însumate, îi apropie mai mult de tipul ideal, cel pe care fiecare antrenor și-l dorește (adică au mai multe calități și mai puține deficiențe), și pot să joace pe mai multe posturi și în toate compartimentele, cum de altfel o cere jocul actual.

La prima vedere, împărțirea făcută de noi pare să nu fie în concordanță cu criteriul de repartizare a jucătorilor pe compartimentele existente în practica curentă, prin raportul dintre talie și greutate (gabarit). Nu sîntem împotriva acestui criteriu, îl socotim chiar necesar în selecția jucătorilor, ca și în pregătirea și perfecționarea lor.

Practica însă ne-a dovedit că de cele mai multe ori este important cumulul de calități, așa cum ar fi spre exemplu: jucători cu gabarit mic, dar cu calități tehnice, fizice, tactice, sau psihice excepționale, care, însumate, schimbă complet împărțirea făcută numai cu ajutorul criteriului gabaritului.

Calitățile individuale să capete ponderea cea mai mare în pregătirea individuală a fotbaliștilor

Un alt aspect al pregătirii individuale a fotbaliștilor, de o mare importanță, este *dezvoltarea cu precădere a CALITĂȚILOR FIECĂRUI JUCĂTOR*, asigurîndu-se în acest fel o perfecționare maximă individuală SPECIFICĂ.

S-a constatat, din practică, că se pierde prea mult timp cu îmbunătățirea deficiențelor, cu stricarea și refacerea unor automatisme greșite, care frînează valoarea individuală a jucătorilor. Fiziologii, psihologii, biochimiștii, ca și legile pedagogice ale antrenamentului sportiv, dublate de experiența noastră practică, arată că sînt mai greu de stricat deprinderi și de refăcut apoi, decît de format altele noi.

Toate acestea ne îndreptățesc să propunem orientarea pregătirii către perfecționarea calităților forte — dominante, psiho-fizice și tehnico-tactice, precum și spre însușirea unor deprinderi noi, așa cum jocul actual o cere.

Nu putem fi totuși extremiști în ceea ce privește pregătirea jucătorilor de fotbal, arătînd că deprinderile nu mai pot fi schimbate. Nu! Toate aceste direcții de acționare se pot combina în cadrul unor exerciții speciale, în condiții mereu schimbate, încît în final, să se ridice valoarea individuală a fiecărui jucător.

Jucătorul, factor determinant în pregătirea individuală

In pregătirea fotbaliștilor noștri apar din ce în ce mai mult dificultăți, deoarece antrenorii sînt obligați să rezolve toate problemele echipei (sociale, organizatorico-administrative și bineînțeles pe cele de instruire a echipei și a fiecărui jucător).

Situația actuală face ca raportul dintre preocupările de instruire propriu-zisă și activitățile sociale, administrativo-organizatorice, să fie de partea activităților nespecifice.

In altă ordine de idei, în cadrul antrenamentelor practice, de 90—120 minute, antrenorul trebuie să pregătească fiecare jucător și echipă, fiecare calitate, fiecare factor în parte, nereușind să rezolve toate problemele individuale ale jucătorilor, în complexitatea lor.

Fără să scuzăm activitatea antrenorilor, este momentul să se pună în discuție sarcinile celor trei mari factori interesați în ridicarea performanțelor în fotbalul nostru: SECȚIA, ANTRENORUL și JUCĂTORII.

Este oare posibil ca toate sarcinile să le conceapă, să le organizeze și să le execute același om? Evident nu, pentru că performanțele mari sînt rodul muncii unor colective bine închegate, fiecare fiind răspunzător în domeniul lui de activitate.

Este firesc ca de problemele organizatorice și administrative să se ocupe SECȚIA DE FOTBAL, de pregătirea în antrenamente, ca și de randamentul individual, să se ocupe și să răspundă JUCĂTORII iar de pregătirea individuală și colectivă ca și de randamentul colectiv + conducerea directă a întregii activități, să răspundă cum este și firesc, ANTRENORUL.

Am accentuat asupra acestora pentru a arăta că O MARE PARTE DIN PROBLEMELE PREGĂTIRII INDIVIDUALE DEPIND DE JUCĂTORI, CĂ FOTBALUL DE PERFORMANȚĂ CERE DIN PARTEA ACESTORA EFORTURI CONTINUE, CONȘTIENTE, PE CARE TREBUIE SĂ LE FACĂ ÎN COLABORARE CU ANTRENORUL ȘI MEDICUL ECHIPEI.

Impreună cu antrenorul și medicul sportiv, trebuie stabilite calitățile și deficiențele, exercițiile, timpul de lucru, pauzele și toate aspectele individuale ale pregătirii, pe care nimeni nu le poate cunoaște și influența mai bine și mai mult decît jucătorul.

Pentru efectuarea pregătirii individuale, pentru exercitarea autocontrolului permanent, este necesar ca jucătorii să fie ajutați să-și rezolve problemele individuale în timp util, *majoritatea timpului său și al antrenorului să fie afectată pregătirii, singurul factor esențial în ridicarea măiestriei individuale, al ridicării valorii fotbalului nostru în general și al echipelor naționale în special.*

Prof. VICTOR STĂNCULESCU

Cu toate eforturile antrenorilor, îndreptate în direcția îmbunătățirii calitative a procesului de instruire și educație, randamentul echipelor nu se situează decît rareori alături de al celor mai bune formații reprezentative sau de club din Europa.

Una dintre cauzele care duc la această situație este lipsa de contribuție personală a jucătorilor la creșterea gradului lor de pregătire. *Unii dintre ei au un punct de vedere foarte superficial față de îndatoririle din antrenament, se eschivează de la exercițiile dificile care necesită un efort sporit, „menajîndu-se". De asemenea, și în timpul întîlnirilor competiționale interne sau internaționale, multe dintre acestea fiind considerate de ei ca „o povară" sau „o formalitate".* Considerăm că multe dintre meciurile echipelor noastre de fotbal nu ating în general treapta superioară a calității, pentru că jucătorii nu se mobilizează pentru joc, pentru întrecerea care durează 90 de minute. *Mai precis, NU SE DĂRUIESC CU TOATĂ CONVINGEREA, spre a da tot randamentul de care sînt în stare.*

Spre exemplu, echipa Petrolul Ploiești, campioana noastră actuală, a avut o comportare sub așteptări timp de patru etape, nu pentru că n-ar fi avut o pregătire corespunzătoare, ci pentru că a tratat jocurile cu multă ușurință. *Dar, venind jocul cu Dinamo București, petroliștii și-au schimbat atitudinea, fapt ce a determinat ca echipa lor să practice un joc bun, care le-a adus o victorie mult aplaudată.*

Același fenomen de participare reținută la joc manifestă și jucătorii celorlalte echipe, în frunte cu cei de la Dinamo București și Steaua. Aceste echipe în componența cărora se găsesc mulți internaționali: Pîrcălab, Zaharia, Haidu, O. Popescu, Frățilă, Voinea, S. Avram, D. Popescu etc. nu dau randament normal pentru că nu se mobilizează, pentru că jucătorii sînt comozi și superficiali în acțiunile de joc întreprinse. Nu se poate spune că acești jucători nu sînt pregătiți tehnic, deoarece ei au dovedit acest lucru cu ani în urmă, în anumite jocuri dificile, cu adversari de certă valoare. Dar, actualmente, atît ei, cît și unii din alte echipe, joacă numai după dispoziție.

Spre regretul nostru, și în timpul meciurilor, jucătorii așteaptă prea mult sprijin din afară și nu-și asumă răspunderea unor acțiuni decisive, nu au inițiative, nu creează, nu se adaptează, nu pun la dispoziția echipei toată capacitatea lor fizică, tehnică și tactică. *Ei consideră, în mod cu totul greșit, că responsabilul principal pentru comportarea lor în joc este numai antrenorul. Aceasta e de obicei „acoperirea" lor în fața eșecului.*

Se naște întrebarea: jucătorul, factorul determinant al jocului, CUM și CÎND răspunde pentru comportarea sa, adeseori necorespunzătoare? *Dacă antrenorii se străduiesc să-i pregătească pe parcursul unui lung proces de instruire, început de la vîrsta copilăriei și dus pînă la maturitate, ei cînd încep să dea randamentul firesc? Este o întrebare pe care trebuie să și-o pună fiecare jucător. La menținerea acestei deficiențe și antrenorii au partea lor de vină. N-au reușit în suficientă măsură să educe la jucători spiritul răspunderii față de sarcinile ce le revin.*

Această situație impune necesitatea intensificării muncii de educație a jucătorilor, individualizarea ei, dezvoltarea inițiativei lor creatoare

Contribuția personală a jucătorilor în obținerea calității jocului

Prof. ANGELO NICULESCU
antrenor

CONTROLUL MEDICAL AL TINERILOR FOTBALIȘTI,

Pregătirea tinerilor fotbaliști (copii și juniori) comportă, pe lîngă necesitatea respectării unor principii metodice izvorîte din particularitățile de vîrstă și din specificul jocului de fotbal, și un control medical permanent și sistematic care să urmărească evoluția modificărilor pe plan biologic datorate efortului, să prevină sau să corecteze eventualele abateri pe plan somatic sau funcțional de la limitele normalului.

Această necesitate, din ce în ce mai recunoscută, ne-a determinat să urmărim copiii și juniorii de la Centrul de fotbal 23 August. La acest nivel, am determinat pe baza unui control medical complex, de tipul celui aplicat sportivilor de performanță: **starea de sănătate, dezvoltarea fizică și adaptarea lor la efort.**

La intrarea în Centru, fiecărui copil și junior i s-a întocmit o fișă medicală complexă, specială pentru fotbal. Controlul medical s-a efectuat la Dispensarul Central pentru sportivi, iar ulterior evoluția lor a fost urmărită în continuare de către cabinetul medical al stadionului.

Constatările noastre, sintetizate în tabelul următor, sînt edificatoare și atrag atenția asupra faptului că un copil sau junior nu este adult în miniatură, ci o entitate aparte, care în cursul dezvoltării biologice și practicării sportului pretinde o atenție deosebită din partea medicului sportiv.

TABEL REZUMATIV PE GRUPE DE VÎRSTE

Grupa ani	Nr. copii examinați	Starea morfo-funcțională			Deficiențe fizice
		F. bună	Bună	Nesatisfăcătoare	
11—12	26	6	18	2	15
13	17	3	13	1	12
14	8	3	4	1	6
15	11	1	9	1	11
16	15	3	11	1	10
17	18	3	15	—	15
Total	95	19	70	6	69

Am clasificat subiecții în cîteva grupe, bazîndu-ne pe indicii somato-funcționali, starea de sănătate și dezvoltarea fizică.

STAREA MORFO-FUNCȚIONALĂ FOARTE BUNĂ

În această grupă am inclus copiii și juniorii care au starea de sănătate și toți indicii somato-funcționali foarte buni.

STAREA MORFO-FUNCȚIONALĂ BUNĂ

În această grupă am inclus copiii și juniorii la care am constatat mici modificări în sensul că, ponderal sau statural se situează sub valorile medii ori au deficiențe fizice corectabile, ușoare dereglări neuro vegetative în legătură cu perioada prepubertății sau pubertății.

În această grupă intră cei mai mulți copii și juniori. Prin munca susținută și o perfectă colaborare între medic și antrenor, pot fi aduși ușor în grupa celor cu indicii morfo funcționali foarte buni.

STAREA MORFO-FUNCȚIONALĂ NESATISFĂCĂTOARE

În această grupă am inclus copiii și juniorii cu afecțiuni organice care-i fac inapți pentru sportul de performanță. Totuși, unii dintre aceștia, după tratament sau intervenție chirurgicală, pot reintra în viața sportivă.

Am mai constatat la acei copii și juniori care au o vechime în pregătire de 6 luni sau 1 an, o creștere în greutate și înălțime, în medie cu 3—4 kg. și cu 2—3 cm. peste media de creștere, de la un an la altul.

Vrem să atragem atenția asupra marelui număr de deficiențe fizice și în special asupra deviațiilor coloanei vertebrale (cifoze, scolioze). Fotbalul fiind un sport care interesează îndeosebi trenul inferior, procesul de antrenament nu cuprinde în general elemente care să ducă la corectarea atitudinilor vicioase sau a deficiențelor preexistente ale coloanei. Acest fapt necesită o selecție foarte riguroasă a elementelor care doresc să practice acest sport. Este știut că perioada prepubertară și pubertară se caracterizează prin creștere staturală intensă, prin alungirea rapidă și scăderea tonicității musculaturii. Ea reprezintă o etapă propice în general pentru instalarea deficiențelor fizice. Necorectarea la timp a unei atitudini vicioase duce la instalarea unei deficiențe de gradul I a coloanei vertebrale și evoluția ei în timp este în majoritatea cazurilor nefavorabilă. Perioada de creștere intensă și scăderea tonusului muscular agravează urmările.

Atitudinile vicioase și deficiențele de gradul I sînt corectabile. Dar pentru aceasta este necesar ca în procesul de antrenament să se introducă exerciții speciale axate pe dezvoltarea musculaturii trenului superior și în special pentru musculatura spatelui.

O cifoză sau o scolioză de gradul II necesită deja tratament de specialitate. Deci, este necesar să selecționăm copii și tineri cu o coloană cît mai integră, să urmărim și să depistăm orice abatere de la normal, asigurînd o dezvoltare armonioasă.

Jocul de fotbal solicită foarte mult bolta plantară. În consecință se vor exclude de la selecție cei cu picioarele plate de gradul II, III. Genunchii var sau valg accentuați, sînt, de asemenea o contraindicație, cu atît mai mult cu cît genunchii sînt foarte solicitați în timpul jocului.

Scoliozele și cifozele evolutive sînt contraindicații majore, deoarece existînd un proces acut la nivelul coloanei, săriturile, rostogolirile și alergarea agravează evoluția lor.

Corectarea deficiențelor fizice de gradul II și III se va face numai de către specialiști.

DEFICIENȚE

Grupe pe ani de vîrstă	ATITUDINI			DEFICIENȚE CORECTABILE								
	Lordoză	Cifoză	Alte atitudini	Cifoze	Scolioze	Lordoze	Cifoscol. Cifolord.	Spate plan	Picior piat	Gen. var	Gen. valg	Hipo trof.
11—12	8	1	2	—	5	—	— 1	—	1	7	—	5
13	3	2	1	—	8	—	— 3	—	1	1	1	5
14	2	—	—	—	4	1	— 3	—	—	—	2	—
15	1	—	1	2	3	1	1+3	1	1	2	—	—
16	—	—	1	2	5	—	1+3	—	—	1	—	—
17	2	—	—	2	9	—	1+5	—	—	—	—	—
Total	16	3	5	6	34	2	3+18	1	3	11	3	10

Este bine ca antrenamentul să fie în așa fel echilibrat încît în partea de dezvoltare fizică generală să se insiste asupra dezvoltării trenului superior, a tonificării musculaturii spatelui, a reflexului de postură corectă, a respirației corecte și a adaptării treptate la efortul fizic susținut.

Din 95 de copii, bine controlați, am găsit 6 care prezentau contraindicații majore: afecțiuni oculare, cardiopatii etc. și cărora le-am interzis activitatea sportivă.

Este bine ca acest lucru să se facă înainte de începerea antrenamentelor, deoarece afecțiunile organice pot aduce prejudicii stării de sănătate.

Respectarea particularităților perioadei de prepubertate și pubertate (în timpul cărora rezistența la efort, cît și forța, scad în mod apreciabil iar adaptarea aparatului cardio vascular influențat de evoluția endocrină este labilă) **va duce la o trecere firească prin aceste perioade și la crearea premiselor pentru instituirea treptată a unui regim de antrenament mai dificil.**

Colaborarea între medic și antrenor stă la baza performanței și asigură condițiile necesare pentru ca sportul să fie într-adevăr un factor esențial pentru dezvoltarea unui tineret sănătos și apt pentru muncă.

Considerăm că este necesar ca centrele de antrenament pentru copii și juniori să aibă un medic ca să se ocupe îndeaproape de urmărirea lor.

Dr. VICTOR POPA
Dr. EDITH PETRUȚ
Dispensarul central pentru sportivi

OPINII ● DISCUȚII ● OPINII ● DISCUȚII ● OPINII ● DISCUȚII